



このオンライン講座の流れ

	WEEK 5	WEEK 6	WEEK 7	WEEK 8
学び編	～衣食住の食～ 脱プラキッチンの 作り方について	～衣食住の食～ オーガニック野菜と 果物について	～衣食住の住～ 肌ケア用品に ついて	生活と心の健康は 繋がっている！ チャクラに ついて
	蜜蝋エコラップの 蜜蝋の選び方や 使い方や お手入れ方法に ついて知ろう	残留農薬が多い 野菜と果物リスト 最低限これだけは オーガニックに 変えた方がいい	市販の歯磨き粉に プラスチックが 入っている?? 暮らしに潜む マイクロプラスチック	暮らしを循環させる コンポストとは
ワーク シート	現在地把握ワーク シート（キッチン） をもとに代替 品を考えていく	夕飯どうしよう もう迷わないミ ールプランのピン ゴゲームリスト	肌ケア用品の 原材料分析シート	あなたのチャクラ のバランスを調 べるバランスシ ート
実習	かわいい、便利、 優しい！ 蜜蝋エコラップを 手作りしよう	野菜の皮や芯で作 るゴミ0 野菜ストックの 作り方	かんたん、3分で 完成 手作り歯 磨き粉を作ろう	ハーブソルト2種 類（台所用と お風呂用）
	蜜蝋エコラップを 作るだけでなく 野菜や果物を 包んでみよう	野菜ストックを 使ったスープ レシピ	ママの肌ケア用品 を作ろう	チャクラバランスを 整えるレシピを 紹介